


DEEL A

COMPETENTIEOPDRACHT

C13

DEEL B

HOOFDSTUK	1	KWALITEIT VAN LESSEN IN HET ZWEMBAD	25
	1.1.	Inleiding	25
	1.2.	Doelstellingen	26
	1.3.	Kwaliteit	27
	1.4.	Samen werken aan kwaliteit	35
	1.5.	Beroepsopleiding tot Allround zwembadmedewerker	36
	1.6.	Examen branchecertificaat: Begeleider recreatieve zwemactiviteiten en lesgever Zwem-ABC	38
	1.7.	Inhoud van dit boek	41
HOOFDSTUK	2	ONTWIKKELING VAN DEELNEMERS	43
	2.1.	Inleiding	43
	2.2.	Doelstellingen	44
	2.3.	Ontwikkeling	45
	2.4.	Motorische ontwikkeling	49
	2.5.	Cognitieve ontwikkeling	53
	2.6.	Sociaal-emotionele ontwikkeling	55
HOOFDSTUK	3	MAKEN EN LEREN VAN BEWEGINGEN	61
	3.1.	Inleiding	61
	3.2.	Doelstellingen	62
	3.3.	Maken van een beweging	63
	3.4.	Leren van bewegingen	65
	3.5.	Voorwaarden voor het leren van een beweging	68
HOOFDSTUK	4	BEWEGEN IN WATER; BETEKENIS VAN BIOMECHANICA	77
	4.1.	Inleiding	77
	4.2.	Doelstellingen	78
	4.3.	Eigenschappen van water	79
	4.4.	Drijven, zweven en zinken	83
	4.5.	Evenwicht in water	87
	4.6.	Weerstand	89
	4.7.	Voortstuwing	94
	4.8.	Praktijkopdrachten	99
HOOFDSTUK	5	ROL VAN DE LESGEVER	105
	5.1.	Inleiding	105
	5.2.	Doelstellingen	106
	5.3.	Uitwisselen van informatie	107
	5.4.	Informatie vooraf	108
	5.5.	Informatie tijdens beweging	111
	5.6.	Informatie na beweging	113
	5.7.	Problemen bij informatie uitwisseling	116
	5.8.	Stemproblemen en stemgebruik	118



HOOFDSTUK	6	ORGANISATIE, MATERIAAL EN VEILIGHEID	125
	6.1.	Inleiding	125
	6.2.	Doelstellingen	126
	6.3.	Mogelijkheden van het zwembad	127
	6.4.	Materialen in het zwembad	130
	6.5.	Organisatievormen	134
	6.6.	Lesgeven met stuurkaarten	136
	6.7.	Opstellingen	138
	6.8.	Aanbiedingsvormen	139
	6.9.	Groepen formeren	140
	6.10.	Veiligheid	141
HOOFDSTUK	7	BEGELEIDEN	145
	7.1.	Inleiding	145
	7.2.	Doelstellingen	146
	7.3.	Begeleidingstaken	147
	7.4.	Omgaan met groepen	148
	7.5.	Omgaan met angstige deelnemers	152
	7.6.	Verschillende vormen van angst	154
	7.7.	Wat kun je als lesgever doen?	156
	7.8.	Spelleiding	160
HOOFDSTUK	8	TRAININGSLEER	169
	8.1.	Inleiding	169
	8.2.	Doelstellingen	170
	8.3.	Hart en bloedsomloop	171
	8.4.	Inspanning en training	174
	8.5.	Duurtraining	179
HOOFDSTUK	9	LEREN, DOELGROEPEN EN ACTIVITEITEN	185
	9.1.	Inleiding	185
	9.2.	Doelstellingen	186
	9.3.	Activiteiten en kwaliteit	187
	9.4.	Zwemmen met baby's en kleuters	189
	9.5.	Leren zwemmen	191
	9.6.	Bewegen in water voor volwassenen	196
	9.7.	Bewegen in water voor deelnemers met bijzondere kenmerken	199
HOOFDSTUK	10	LESVOORBEREIDING EN EVALUATIE	203
	10.1.	Inleiding	203
	10.2.	Doelstellingen	205
	10.3.	Kenmerken van een goede les	205
	10.4.	Vorbereiden van een les	209
	10.5.	De les	212
	10.6.	Evaluatie	218

BIJLAGEN

BIJLAGE	1	Lesvoorbereidingsformulier	222
BIJLAGE	2	Beoordelingsformulier	226